

**a continuación ofrecemos una serie de cursos y talleres.
MARQUE aquellos que pudieran interesarle**

PROPUESTAS DE OTROS CURSOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

- ? Alimentación y ecología: cocreando un mundo mejor
- ? Alimentación y nutrición para la salud femenina
- ? Nutrición y ejercicio físico
- ? Alimentación saludable y divertida para niñ@s a partir de 3 años
- ? Taller de zumos y smoothies(batidos)
- ? Aprende a leer las etiquetas de lo que comes: compra saludable
- ? Salud y aditivos alimentarios
- ? Taller de cocina vegetariana y saludable
- ? Batch Cooking: el arte de optimizar el tiempo en la cocina
- ? Nutrición Ortomolecular en las diferentes etapas de la vida: nutracéuticos y vitaminoterapia
- ? Nutrición y emociones
- ? Agua Saludable: fuente de vida
- ? Nutrición para la piel: nutricosmética
- ? Chocolaterapia: el chocolate y sus aplicaciones para la salud
- ? Postres y dulces crudiveganos

PROPUESTA CURSOS OTRAS TEMÁTICAS

- ? Técnicas de relajación
- ? Gestionando mis emociones
- ? Conviértete en tu propio coach de vida
- ? Hogares ecológicos
- ? Curso de Reiki Nivel I

TALLERES

- ? Meditación
- ? Risoterapia
- ? Estiramientos musculares y equilibrio psicofísico



AYUNTAMIENTO DE
CASTRO URDIALES

información y matrícula:

en el Centro Cultural "La Residencia"
C/ María Aburto, 4 39700 CASTRO URDIALES
Telf.: 942 782903
laresidencia@castro-urdiales.net

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Contenidos del curso:

- 1.- Conceptos de Nutrición y diferencias: Alimentación, nutrición, bromatología, tecnología de los alimentos, gastronomía.
- 2.- Grupos de alimentos, clasificación y propiedades.
- 3.- Clasificación de los nutrientes: macro y micronutrientes. Propiedades, necesidades y recomendaciones generales por grupos de población.
- 4.- Formas de alimentarse a lo largo de la historia de la humanidad. Alimentación en el mundo. Tipos de dietas. Dietas más comunes. Terapia nutricional.
- 5.- Ciencia y nutrición: evidencia, mitos y modas.
- 6.- ¿De dónde vienen nuestros alimentos? Alimentos reales, naturales y alimentos procesados. Toxicidad y salud. Alimentos ecológicos/bio/orgánicos.
- 7.- ¿Qué comer si deseo tener una buena salud y no enfermar? Poniendo orden en mi despensa y cocina: diseño y planificación de una dieta saludable.
- 8.- Tratamiento, procesado y cocinado de los alimentos. Taller de cocina sana.
- 9.- ¿Son necesarios y/o eficaces los complementos nutricionales? ¿Y los llamados súper alimentos?
- 10.- Presentación de trabajo final de los alumnos. Resumen de ideas, resolución de dudas y puesta en común de lo aprendido.

PLAZAS

MÍNIMO 10 - MÁXIMO 15 ALUMNOS

PRECIO

	* EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
* PARADO	50 €	65 €
EN ACTIVO	65 €	80 €

* **Desempleados: con tarjeta del paro con 1 año de antigüedad**

* **Empadronados: mínimo 6 meses**

PROFESORA: Sara Gómez Marquina

Fisioterapeuta

Especialista Universitaria en Terapias Naturales y Complementarias

Coach Nutricional y Asesora en Vida Saludable

NOMBRE.....
APELLIDOS.....
DNI.....
DOMICILIO.....
LOCALIDAD....._C.P.....
EMAIL.....
TELÉFONO.....
EMP PARADO
NO EMP ACTIVO

Castro Urdiales, a.....de.....de 20

REMITIR A:

Centro Cultural “LaResidencia”

C/ María Aburto, 4 39700 CASTRO URDIALES

Tel.: 942 782903

laresidencia@castro-urdiales.net

FDO:

ESCRIBIR CON MAYÚSCULAS

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

- Boletín de inscripción debidamente cumplimentado
- Fotocopia tarjeta de paro

Una vez llegado al cupo para realizar el curso se mandará un email para informar de forma de pago